

Obsah

Úvod / 7

Vytvořte si kuchyň, kterou budete milovat / 9

- Kuchyň jako centrum života doma / 10
- Jak si vytvoříte kuchyň, kterou si zamilujete? / 12
- Co vlastně chcete? / 12
- Co vás charakterizuje? / 14
- Jak skladujete jídlo? / 14
- Jaký máte přístup k vaření? / 15
- Co děláte v kuchyni? / 15
- Jaké věci používáte? / 17
- Jak ukládáte kuchyňské náčiní? / 17
- Jaký design se vám líbí? / 18
- Jak se chcete v kuchyni cítit? / 18
- Jaký zvolit tvar kuchyně? / 20
- Zdařilá choreografie / 24
- Logické uložení / 26
- Tančete jednoduše / 28
- Co potřebujete mít v kuchyni - vybavení a na čem v kuchyni opravdu záleží / 28
- Kde to jen sníst? / 31
- Jak navrhnout kuchyň? / 32
- Na co si dát pozor a co vážně nedělat / 33

Rozlučte se s nepořádkem / 41

- Zbavte se zbytečného nepořádku / 43
- Organizace / 58
- Čas pustit se do akce / 84
- Jak postupovat při organizaci kuchyně / 87

Každodenní povinnosti v kuchyni radostí / 119

- Šuplík na všechno / 120
- Nákupní tašky / 121
- Jak udržet pořádek na kuchyňské lince / 123
- Jak zvládnout večerní úklid kuchyně rychle a efektivně? / 127
- Jak udržet pořádek ve spíži a v lednici / 127
- Úklid / 131
- Plánování jídla / 134

Recepty, které vás nezdrží / 149

- Snídaně / 151
- Obědy / 157
- Svačiny / 163
- Večeře / 171

Závěr / 177

O nás / 179

Zdroje / 181